

Power to Prevent fue desarrollado por el Programa Nacional de Educación de la Diabetes con el objetivo de prevenir la diabetes tipo 2 y sus complicaciones.

Power to Prevent está implementado por el Departamento de Salud del Condado de Frederick bajo supervisión y aportaciones de la Coalición de la Diabetes del Condado de Frederick y otras agencias de la comunidad.

El financiamiento de este programa se hizo posible mediante una subvención recibida del Departamento de Salud e Higiene Mental de Maryland.



Este documento fue preparado con apoyo del Departamento de Salud e Higiene Mental de Maryland a través de un Acuerdo de Cooperación con los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, División de Salud de Adultos y de la Comunidad (3B01DP009025-09W1).



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

Frederick County Health Department

EL DEPARTAMENTO DE SALUD DEL CONDADO DE FREDERICK NO DISCRIMINA A NADIE POR EDAD, RAZA, GÉNERO, ORIGEN NACIONAL, RELIGIÓN, DISCAPACIDAD, ORIENTACIÓN SEXUAL O ESTADO FINANCIERO. TODOS LOS SERVICIOS SON CONFIDENCIALES.

Departamento de Salud del Condado de Frederick

350 Montevue Avenue

Frederick, MD 21702

Teléfono: (301) 600-1029

Fax: (301) 600- 3111

TTY: (800) 735-2258

www.frederickcountymd.gov/healthdept

Abril de 2010

Power to Prevent

Un Programa de Prevención de la Diabetes GRATIS



Departamento de Salud del Condado de Frederick

Power to Prevent es un programa de estilo de vida de 12 semanas que ayuda a los adultos que tienen y están en riesgo de diabetes tipo 2 a ser más activos físicamente y a que coman de forma más saludable más seguido.

Características

- ⇒ Los grupos son co-dirigidos por un Dietista Registrado y un Educador de la Comunidad.
- ⇒ El tiempo de clase incluye caminar u otra actividad física de bajo impacto.
- ⇒ Dos sesiones individuales con el Dietista Registrado.
- ⇒ Apoyo de un Coordinador de Cuidado que ayuda a los participantes a buscar a un proveedor de atención médica o visitar al proveedor de atención médica que tienen para los chequeos de rutina.
- ⇒ Disponibilidad de interpretación de inglés/español.



“Este programa es bueno en que los líderes fomentan que los participantes se apoyen y alienten entre sí”.

“Excelente programa... lo recomiendo altamente”.

~Graduados del Programa



Cuándo y Dónde

- ⇒ Los grupos se reúnen una vez a la semana:
 - Lunes
6:00 — 8:00 pm O
 - Jueves
6:00— 8:00 pm
- ⇒ Los lugares pueden variar.
- ⇒ Registro obligatorio.
- ⇒ Busque los anuncios de registro en el periódico local o llame al Coordinador del Programa / Educador de la Salud al 301-600-1861.

Más Información

www.frederickcountymd.gov/powertoprevent